

ITINERARI

e luoghi

LIGURIA

Tramonti di Campiglia

Estratto dal n° 204 agosto 2010 del mensile ITINERARI e luoghi

Tramonti divini

testi di Paola La Ferla e Nicola Bracco – foto di Alberto Mauri



Vigneti sospesi tra cielo e mare, olivi argentei, e macchia mediterranea coprono le pendici di Tramonti di Campiglia. Una terra verticale affascinante e fragile, battuta dal vento di libeccio e permeata di silenzio nei giorni di sole, quando le acque turchesi accolgono i rari bagnanti. Qui, secondo la leggenda, si fermò Menestèo, compagno di Ulisse.



In una tersa giornata di primavera dell'anno 1869, alle otto del mattino, il viaggiatore svizzero François Trafford si trovava sulla cima della Castellana, un'altura posta sulla dorsale collinare, che separa il golfo della Spezia dal territorio di Tramonti, tra Portovenere e Riomaggiore. Davanti alla immensa distesa del mare e al susseguirsi delle catene montuose a perdita d'occhio, Trafford è preso da una profonda emozione, che lo porta al di fuori del tempo e dello spazio dove gli sembra di "vedere" l'intero globo terrestre in tutti i suoi particolari fino a distinguere il polo nord e l'antartide. La convinzione di aver assistito ad un fenomeno eccezionale ma ripetibile lo induce non solo a pubblicare quanto gli era accaduto, ma anche a proporre la costruzione sulla Castellana di un osservatorio, dove altri avrebbero potuto provare la sua straordinaria esperienza. Chi vive la terra di Tra-

monti, sospesa tra cielo e mare, è consapevole dell'impatto forte che essa può avere su chi vi giunge da terre lontane. Così gli sembra del tutto credibile non solo l'allucinazione geografica vissuta dal Trafford, ma anche la leggenda che vuole che su questi lidi sia approdato l'eroe omerico Menestèo. Qui il compagno di Ulisse, come lui destinato a vagabondare nel Mediterraneo, avrebbe lasciato perenne ricordo del suo passaggio nel nome di Menestèi (Monasteroli o Monesteroli) dato ad un piccolo nucleo di case stagionali di viticoltori posto su un costone roccioso sopra il mare. Grossi blocchi squadrati di macigno formano la ripida scalinata d'accesso, opera che pare compiuta da uomini dalle forze e dalle capacità eccezionali come gli eroi che Omero aveva cantato nei suoi carmi. In questa

costa Menestèo si sarebbe trovato al confine del mondo dei vivi, dove talvolta è possibile entrare in contatto con le ombre dei trapassati: una sorta di "finisterre" davanti alla distesa delle acque su cui apparivano e sparivano le "isole dei beati".

Luogo sacro

Effettivamente ancora oggi l'apparizione sull'orizzonte della Corsica, della Capraia, della Gorgona e talvolta dell'Elba e della costa francese, desta una intensa emozione, specie nell'ora del tramonto quando il rosso carminio e il giallo oro del cielo e del mare circondano la forma nera delle terre emerse. Queste sensazioni, rese ancora più acute dal timore reverenziale per i fenomeni naturali, avranno certamente provato gli uomini che in antico abitarono queste zone (lo dimostrano i resti preistorici rinvenuti nella non lontana "Grotta dei Colombi"



DOLCI FRUTTI Dai fichi d'India di Tramonti si ricava un'ottima marmellata. Nella pagina a fianco: un tipico casotto sulla costa.

sull'isola Palmaria, allora unita alla terraferma). Nell'età del bronzo questi uomini avrebbero così innalzato, quale segnale e rito propiziatorio rivolto verso le apparizioni magiche delle isole fluttuanti sull'acqua, un grosso masso rozzamente sbizzato a forma di piramide, sul percorso di un'antichissima via di crinale. Il "menhir di Tramonti" si trova ancora oggi, sormontato da una croce, in un'ampia radura tra pini, lecci e castagni. Era un abituale luogo di sosta, come attesta la presenza di un lungo muro sagomato in modo da agevolare la "posa" di pesanti somme e quella di un riparo ipogeo, con la volta in grosse pietre squadrate, scavato per accogliere uomini e animali sorpresi dalla notte o dalle intemperie. Non tutti concordano con l'attribuzione del menhir all'epoca preistorica, alcuni lo ritengono

Secondo itinerario: lungo antiche vie

Dislivello: 400 metri

Durata: 2 ore

Difficoltà: Escursionistico (E)

Il circuito ad anello proposto si avvale dei due storici collegamenti tra il borgo di Campiglia e la città della Spezia: l'antica via Coregna e la mulattiera per l'Acquasanta. Questi percorsi sono stati di recente riaperti grazie all'intervento dell'Associazione Campiglia. Partendo dalla **piazzetta del paese**, si segue la strada asfaltata verso nord, fino a giungere a una fontanella, per poi deviare a destra ed attraversare il paese. Appena usciti dall'abitato si abbandona il sentiero 11 all'altezza della stazione del gas e si entra in un fitto bosco di castagni. Si incrocia dopo poco uno sterrato a fondo argilloso, lo si percorre per circa 200 metri per poi imboccare sulla destra il sentiero in ripida discesa che porta a **Coregna**. Ci si immerge in un castagneto secolare, ritrovando in alcuni tratti l'antico lastricato rimasto integro. Si attraversa quindi una fitta lecceta, la cui legna veniva uti-

GRADINI DA BRIVIDO La ripida scala che scende a **Monasteroli**. Nella pagina a fianco: la mulattiera che va da Campiglia allo spiagione del Persico.



lizzata per alimentare una fornace per la cottura della calce, i cui resti si possono notare sulla destra del sentiero in basso. Usciti dal bosco si incontrano le tracce di una via di lizza (slitta per il trasporto dei blocchi di marmo). Si notano infatti grossi massi con un foro centrale a cui venivano fissati dei tronchi attorno a cui si avvolgevano le funi per portare a valle la slitta carica di blocchi di pietra. Si giunge quindi al paese di **Coregna** davanti al quale si allarga il panorama del golfo di La Spezia. Passata una piazzetta, il sentiero entra fra le case e sbuca presso l'**oratorio di San Rocco**. Di qui in avanti, per tratti di vecchia scalinata, tratti asfaltati e tratti di scalinata nuova, si scende alla strada Litoranea delle Cinque Terre, la si attraversa e si passa fra le nuove residenze della **Lizza**. A questo punto, prendendo verso destra la **scalinata delle Baccelle** si giunge ad **Acquasanta**. Si deve ora percorrere il versante interno al golfo del sentiero 11, in grado di collegare direttamente La Spezia con il mare aperto delle Cinque Terre. Si prende per breve tratto la strada carrozzabile per immettersi sulla sinistra, dopo aver passato il cimitero, in un tratto di sterrato che ci riconduce dopo poco sulla stessa **strada comunale della Castellana**. Si prosegue fino a un ampio tornante dove, all'altezza della stazione metanifera, inizia la mulattiera per Campiglia. Giunti dopo poco in una zona particolarmente umida e ricca di vegetazione, si attraversa un ponticello. Da questo punto inizia una bella scalinata lastricata in pietra arenaria, che si sviluppa in ampi tornanti in salita, fino al borgo di **Campiglia**.

Terzo itinerario: sughere e menhir

Tempo percorrenza: 1.45 ore

Dislivello: 170 metri

Difficoltà: Escursionistico (E)

Dalla piazzetta del paese si imbecca il **sentiero 4b** in corrispondenza dell'ingresso della **Locanda Tramonti**. Il sentiero attraversa inizialmente terrazzamenti ben conservati, alcuni dei quali adibiti alla coltura dello zafferano (pianta esistente già nella zona allo stato selvatico e di recente reintrodotta dall'Associazione Campiglia). Si giunge quindi ai piedi di una ripida parete di arenaria (la Lama) per poi attraversare un tratto denominato **via Bonassa**, dove si nota un isolato vigneto, residuo di una coltivazione che ricopriva un tempo tutta la costa. Il percorso attraversa quindi un fitto bosco di castagni e pini marittimi per poi sbucare nelle fasce alte di **Schiaretta** e

del **Campodonico**. Da qui la vista spazia fino ai sottostanti **spiaggioni di Persico e Navone** e sulla costa a strapiombo del **Muzzerone** fino alle bianche falesie delle isole di fronte a Portovenere. Proseguendo, si incrocia la strada carrozzabile per Schiara, che si percorre in discesa per un breve tratto, fino alla prima curva; da qui si procede per una mulattiera ben lastricata con larghi gradoni in leggera salita. Siamo giunti nel **solco di Nozzano** (340 m.), valletta particolarmente umida e ombreggiata, dominata dalla grossa cisterna della fontana di Nozzano detta anche "di Napoleone" perché fatta costruire dal generale corso durante gli anni del dominio francese sulla riviera Ligure (1797-1814). L'itinerario prosegue seguendo il sentiero 4. Vale tuttavia la pena di effettuare una breve digressione, seguendo ancora il 4b, fino ad incontrare la spettacolare scalinata a picco sul mare che conduce al nucleo di case di **Monasteroli**, e poi fare ritorno al solco di Nozzano. Si continua in salita attraversando vigneti abbandonati per poi immergersi in un fitto bosco di lecci a basso fusto e sbucare quindi sulla strada asfaltata lasciata in precedenza, proprio all'altezza del "**Menhir di Tramonti**", un blocco di arenaria sbizzata a forma piramidale, alto circa 2 metri, sormontato da una croce in ferro. Proseguendo lungo la carrozzabile si giunge in località **Sant' Antonio** (512 m.), dove si può sostare in un punto di ristoro ricavato sul retro dell'antica chiesetta. Ci troviamo a questo punto sul tracciato di crinale numero 1, che collega Portovenere con Levanto e che si deve seguire in direzione sud. Il cammino, che si sviluppa da questo punto interamente in quota attraversando boschi di castagni, pini marittimi, lecci e querce, offre sporadicamente scorci panoramici sia sul mare aperto delle Cinque Terre che sul golfo della Spezia. È interessante notare la presenza di querce da sughero: il tronco è caratterizzato dalla spessa e rugosa corteccia, che è vietato prelevare per non danneggiare la pianta che, data l'altitudine, si trova al limite delle sue condizioni ecologiche. Dopo aver percorso nella parte finale un tratto in cui il sentiero è scavato nella roccia per la corrosione operata dall'acqua piovana, si giunge dall'alto al paese di **Campiglia**.

Quarto itinerario: il mare di Tramonti

Punto di partenza: Campiglia

Punto di arrivo: spiagione del Persico

Tempo percorrenza: 40 minuti

Dislivello: 400 metri

Difficoltà: escursionistico (E)



Per la gente di Campiglia è la più comoda via d'accesso al mare di Tramonti. Si tratta di una strada comunale (sentiero 11), che parte dall'Acquasanta, raggiunge Campiglia e, dal **piazzale della chiesa**, tenendo alla sua destra prima la Locanda Tramonti e poi il ristorante La Lampara, scende sino alla marina. La discesa, inizialmente abbastanza morbida, attraversa campi in parte ancora coltivati a vite e ad olivo fino a giungere sopra le **case del Chioso**. Da tale punto la pendenza si accentua progressivamente e si nota come ormai la maggior parte dei terreni siano abbandonati favorendo così il formarsi della macchia mediterranea, costituita in prevalenza da erica, ginestra, leccio, lentisco ed euforbia arborea. Qui un tempo erano abbondanti le coltivazioni della vite che forniva l'uva più pregiata da cui produrre il famoso vino passito denominato "Riforzato di Campiglia" (conosciuto presso le Cinque Terre come Sciacchetrà). Si giunge quindi al piccolo nucleo di case del **Persico** (140 m) dove è possibile ammirare un **gelso secolare** e rigogliose piante di fichi d'India da cui si producono ottime marmellate e conserve. Si incontrano poi i resti di una vecchia **cava d'arenaria** e terrazze coltivate a vigna con muri rialzati a protezione dal vento marino. Dopo un brevissimo e sottile percorso orizzontale, presso un grosso pino, si imbecca una ripida ed angusta **scalinata**, che porta allo **spiagione del Persico**.





DURATA 2-3 giorni
QUANDO tutto l'anno

Come arrivare

In auto: da La Spezia (uscita La Spezia - Santo Stefano delle autostrade A12 e A15) si seguono le indicazioni per Portovenere. Superato l'incrocio per Riomaggiore - Cinque Terre, si prosegue a sinistra per Portovenere e, giunti in località Acquasanta, si svolta a destra e s'imbocca la carrozzabile per Campiglia che si raggiunge dopo circa 5 km al termine della strada **In treno:** dalla stazione centrale di La Spezia si prende il bus n. 20 per Campiglia. **In bus:** da Portovenere si prende il bus per La Spezia e si scende in località Acquasanta, dove transita il bus n. 20 per Campiglia. **A piedi:** da Portovenere si arriva a Campiglia (sentiero 1) in 2 ore circa. Da Riomaggiore si può raggiungere Campiglia con il sentiero di crinale (1) in 2.30 ore oppure con il percorso di mezza costa Riomaggiore - Montenero - Fossola - Schiara - Campiglia in 2 ore.

Dove dormire

Campiglia: Locanda Tramonti (nella foto la camera con vista mare), via della Chiesa 56, tel. 0187.758514, fax 0187.520228, cell. 335.6161277, www.locandatramonti.it, piccola locanda di charme ricavata in una villa dell'Ottocento composta da tre camere matrimoniali, una suite con solarium, un monolocale con tre posti letto e un giardino. Il prezzo è di 40-60 € a persona, inclusi colazione e parcheggio (in mezza pensione 65-85 € a persona). **Loc. Muzzerone: Rifugio Muzzerone**, cell. 340.8098720, rifugiomuzzerone@libero.it, si raggiunge a piedi dalla strada carrozzabile che porta dalle Grazie alla palestra di roccia. Pernottamento per massimo 10 persone in camere a più letti a castello (servizi comuni). Prezzo con prima colazione, 25 € a persona, in mezza pensione 45 €.



Dove mangiare

Campiglia: La Lampara, via Tramonti 4, tel. 0187.758035 (chiuso lunedì) ristorante a base di ottimo pesce locale e ricette a base di zafferano del posto. Il vino bianco è prodotto dal proprietario come pure il raro sciacchetrà, in estate si mangia al fresco sotto un pergolato (30-35 €). **Lo Spaccio**, piazzetta della Chiesa, oltre alla vendita di generi alimentari e dei prodotti dell'Associazione (zafferano, sale alle erbe, marmellate di fichi d'India e di chinotto) offre pasti frugali sulla bella terrazza sul mare davanti al negozio (10-20 €). **Marola: Osteria Picciarello**, viale Fieschi 300, tel. 0187.779237 (chiuso a pranzo e lunedì) poco lontano dall'Acquasanta sulla strada per Portovenere, si cucinano buone zuppe, frittiture, muscoli ripieni (25-30 €). **La Spezia:** nella vecchia piazza del mercato in pieno centro due buoni locali molto diversi: **Antica Trattoria Sevieri**, via della canonica 13, tel. 0187.751776 (chiuso domenica) elegante e curato con ottima selezione di vini e con cucina a base di pesce di alto livello: risotto con pistilli di zafferano, gamberi e carciofi, filetto di pesce stella in salsa di agrumi e erbe fini (35-40 €). **All'Inferno**, via Costa 3, tel. 187.29458 (chiuso domenica), su tavoloni di legno vengono serviti meschia, minestrone, baccalà, muscoli ripieni (20-25 €). **Ristorante Roma** di Marcellini, via Paleocapa 18, tel. 0187.715921 (chiuso mercoledì) vicino alla stazione ferroviaria semplice ma con piatti di pesce freschissimo, servito anche crudo, carciofi e funghi fritti (25-30 €). **Biassa: Locanda del Gallese**, via Fabio Filzi 56, tel. 0187.758322, da provare gli ottimi pansotti a base di carne e verdure.

Cosa comprare

Nei decenni passati su tutta la costa di Tramonti di Campiglia i terrazzamenti si estendevano fino al mare. In particolare le uve migliori erano poste ad essiccare per produrre l'ottimo passito, denominato localmente "Renforsà". Purtroppo il progressivo abbandono delle piane ha diminuito drasticamente la produzione di tali pregiate produzioni. L'Associazione Campiglia ha dato avvio a vari progetti per il recupero di terrazzamenti al fine di ripristinare le antiche colture e di introdurre di nuove. Dal 2000 è stata avviata con successo la produzione dello Zafferano Purissimo di Campiglia la cui alta qualità è subito stata riconosciuta a livello nazionale con l'inserimento

in riviste specializzate quali Il Gambero Rosso e la partecipazione a prestigiose rassegne gastronomiche come lo Slow Food di Torino. Più recente è invece la produzione di marmellate di fichi d'India e di chinotto e di sale marino aromatizzato alle erbe selvatiche.

Bibliografia

Guida: G. Spinato, *Tra cielo e mare. Guida dei sentieri delle Cinque Terre*, La Spezia, 1978; M. Danesi, *Golfo della Spezia. Guida agli antichi sentieri*, Genova, 1991; M. Mariotti, *Cinque Terre*, Genova, 1998; A. Girani, *Guida alle Cinque Terre*, Genova, 2000. Paolo Emilio Faggioni, *Vini e vigneti delle Cinque Terre*, Genova, 1984; *Territorio Tramonti*, Sarzana, 1993; *Dal diaspro al bronzo*, La Spezia, 1998; *Tramonti di Campiglia. La Settima Terra.*, Sarzana, 2004 (con mappa dei sentieri).

Cartografia

L'ottima *Sentieri tra le Cinque Terre e Portovenere*, Sarzana, Buonaparte, 2007: l'Asso-

ciatione Campiglia ha curato la realizzazione di questa carta dove sono descritti i sentieri di Campiglia sia verso Tramonti, sia verso il versante della Spezia. La piccola scala, la presenza delle curve di livello, l'indicazione dei tratti franosi o difficili consentono di avere una visione chiara e precisa dei percorsi (molti dei quali non compresi nei tradizionali tracciati). I proventi derivanti dalla vendita saranno destinati alla manutenzione del territorio dei sentieri di Campiglia. Si può acquistare a Campiglia presso *Lo Spaccio, Ristorante La Lampara* e la *Locanda Tramonti* oppure a La Spezia presso vari punti vendita tra cui citiamo *Libreria Ricci* e *Lo Scoiattolo*.

Indirizzi utili

Per dettagli sul territorio, www.tramontidicampiglia.it. Si segnalano inoltre i siti ufficiali dei due parchi di cui alcune porzioni del territorio fanno parte: Parco Nazionale delle Cinque Terre, www.parcnazionale5terre.it, e Parco Regionale di Portovenere, www.parcportovenere.it.

Lo Zafferano di Campiglia

A Campiglia sino a non molti anni fa si conosceva solo lo zafferano selvatico che fioriva abbondante nel sottobosco tra febbraio e marzo. Nel 1999 i componenti dell'Associazione Campiglia in collaborazione con il Parco Nazionale delle Cinque Terre, si proponevano di rilanciare l'economia del borgo recuperando i terreni terrazzati ormai incolti. Sono state individuate a questo fine coltivazioni, quali lo zafferano, che con impegno di manodopera concentrata in determinati periodi potevano garantire un reddito tale, da giustificare la lavorazione delle piane abbandonate da anni. Dal punto di vista botanico il *Crocus sativus* è una pianta che si propaga tramite i bulbo-tuberi (cormi). I fiori vengono raccolti in autunno all'alba e subito privati dei lunghi stammi di colore rosso, che devono essere al più presto essiccati al sole (o tramite un'altra fonte di calore). Durante questa operazione vengono persi circa i quattro quinti del peso originario, per cui da ogni fiore viene ricavata una quantità minima di spezia (per 1 kg di zafferano occorrono circa 150.000 fiori e due mesi di lavoro), fortunatamente è sufficiente un pizzico di zafferano per conferire sapore e colore alle pietanze, grazie al suo profumo e al suo gusto inebriante. A ottobre e novembre chi percorre le piane di Tramonti, oltre ai tradizionali aromi che provengono dalle cantine dove matura il vino Rinforzato (Sciacchetrà), può avvertire oggi distintamente anche il profumo più tenue ma persistente dello zafferano ed ammirare le distese di fiori roseo-violacei con i caratteristici tre pistilli color rosso scuro. Altre informazioni sul sito dell'Associazione www.tramontidicampiglia.it.

